VIANDES



KAFTA FRITE
KIBBÉ GRILLÉE
KIBBÉ FRITE
KIBBÉ AU CHAWARMA
BOULETTES AU MÉLASSE DE GRENADE
AGNEAU GRILLÉ
COU D'AGNEAU FARCI
CHAWARMA
SANDWICH DE CHAWARMA
BROCHETTES D'AGNEAU AU BARBECUE

AGNEAU AUX PRUNES
GIGOT GRILLÉ AUX LÉGUMES
GIGOT D'AGNEAU AUX TRUFFES
KIBBÉ AU TAHINA
KIBBÉ FARCIE
KIBBÉ AU YOGOURT
KAFTA AUX LÉGUMES
KIBBÉ SAVOUREUSE
AGNEAU AU YOGOURT

Kafta Frite

500 g de viande (maigre) pilée
1 moyen oignon, pelé et râpé
2 cuil. à soupe de persil haché fin
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de paprika en poudre

Açabih Kafta

أصابع كباب (الكفتة)

Kabab Fingers



LES KEBABS SONT DEVENUS UNE FAVORITE DANS LE MONDE ENTIER. ILS ONT PLUSIEURS FORMES ET PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉS FRITS OU GRILLÉS.

3

15

15

Kafta Frite

Mélangez viande, persil, oignon, sel et paprika.

Divisez le mélange obtenu en plusieurs boules ayant chacune la forme d'une noix. Formez de chaque boule un doigt.

Faites chauffer la samneh dans une sauteuse. Faites-y dorer les doigts, retournez-les à mi-cuisson.

Servez chaud avec des pommes de terre frites, de la salade ou du *yogourt*.

N.B: Au lieu de frire les doigts, vous pouvez les embrocher puis les griller sur du charbon de bois.



Kibbé Grillée

Akras Al Kibbé Al Machwiya

أقراص الكبة المشوية

Grilled Kibbi Balls



1 ½ kg de bourghol (blé concassé,qualité fine), lavé et égoutté
1 ½ kg de viande (maigre), bien pilée
1 gros oignon, pelé et haché
1 verre d'eau froide
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de poivre noir en poudre

750 g de viande hachée
4 gros oignons, pelés et hachés fin (2 verres)
1 verre de *noix* décortiquées hachées et frites
½ verre de basilic (ou de myrthe) haché fin
graisse hachée fin (500 g ou selon votre goût)
½ verre de samneh (beurre clarifié)
¼ cuil. à café de sel

SAVOUREUSES ET ODORANTES ET SURTOUT APRÈS GRILLAGE SUR DU CHARBON, CETTE FAÇON EXOTIQUE POUR SERVIR LA KIBBÉ, DU NORD DU LIBAN, EST PRÉPARÉE POUR LES RÉUNIONS FAMILIALES ET LES FÊTES.

10

120

20

Kibbé Grillée

Mélangez bien le bourghol, l'oignon, la viande, le sel, le poivre et la canelle, puis faites passer le mélange à la moulinette électrique (en fournée).

Mouillez le mélange d'eau froide, pétrissez-le avec les mains en le mouillant d'un peu d'eau froide de temps en temps jusqu'à obtenir une pâte ferme et lisse. Couvrez-la d'une étoffe et réfrigérez-la pour 30 min.

La Farce: Faites blondir le hachis d'oignon dans la samneh chaude. Ajoutez-y la viande. Salez. Faites dorer le mélange sur feu modéré jusqu'à cuisson. Ajoutez le hachis de noix (et la graisse si vous voulez). Remuez le mélange 2 min, puis retirez-le du feu. Mélangez-le avec le basilic. Couvrez-le et laissez-le de côté.

Divisez la pâte de Kibbé en plusieurs boules ovoïdes. Mettez une boule dans une grande louche. Mouillez vos mains, puis



pressez la boule. Étalez la boule avec les doigts dans la louche en l'amincissant jusqu'à avoir un cercle creux ayant même forme que la louche.

Mettez 2 cuil. à soupe de la farce préparée au centre du cercle creux formé. Faites amincir une boule entre les mains, jusqu'à ce qu'elle prenne la forme d'un cercle fin. Couvrez la farce dans la louche par ce cercle, puis pressez les bords des 2 cercles par les doigts bien mouillés pour les souder.

Renversez la louche sur votre main, puis retirez-la doucement pour enlevez le disque farci. Laissez-le de côté. Répétez le procédé avec le reste des boules.

Badigeonnez les disques de samneh en vous servant d'un pinceau. Faites-les griller sur du charbon de bois préparé. Retournez-les à mi-cuisson. Tenez-les au chaud. Disposez-les sur un plat de service. Portez à table et servez avec de la salade ou du *yogourt*.

Kibbé Frite

Akras Al Kibbé Al Maklia

أقراص الكبة المقلية

Fried Kibbi Balls



1 kg de bourghol (blé concassé, qualité fine), bien lavé puis égoutté
1 kg de viande (maigre), bien pilée
1 verre d'eau froide
6 verres d'huile végétale pour friture
1 gros oignon, pelé
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de poivre en poudre

500 g de viande hachée
5 moyens oignons, pelés et hachés fin
1 verre de *graines de pin* frites
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à café de poivre noir en poudre
¼ cuil. à café de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de canelle

UN PLAT LIBANAIS ET SYRIEN DE PÂTE DE KIBBÉ TRANSFORMÉE EN BOULES; UNE FOIS GOÛTÉES, ELLES SONT SAVOUREUSES ET TRÈS DEMANDÉES.

7

60

30

Kibbé Frite

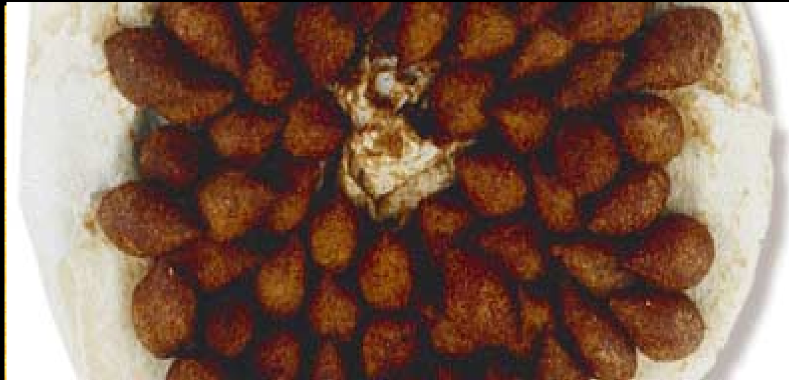
Mélangez bien le bourghol, l'oignon, la viande, le sel, le poivre et la canelle. Faites passer le mélange à la moulinette électrique (en fournée).

Mouillez le mélange d'eau froide, pétrissez-le avec les mains en le mouillant de temps en temps jusqu'à obtenir une pâte ferme et lisse. Couvrez-la d'une étoffe et laissez-la de côté.

La farce: Faites blondir le hachis d'oignon dans la samneh chaude. Ajoutez-y la viande et les condiments. Salez. Faites cuire le mélange 15 min. Retirez-le et mélangez-le avec les graines de pin. Laissez-le de côté.

Divisez la pâte de Kibbé en plusieurs boules ovoïdes de surface lisse. Formez un trou au centre en tournant votre index de la main droite.

Faites retourner votre doigt tout en tournant la boule entre la main gauche (pour garder sa forme ovoïde), jusqu'à avoir un vide au



centre de la boule. Remplissez le vide formé par la farce préparée. Soudez l'ouverture en utilisant le bout du pouce et de l'index et en toujours retournant la boule entre la main gauche.

Faites que la boule farcie aie les deux bords pointus. _Répétez de la même façon avec le reste des boules.

Faites chauffer la friture. Disposez la moitié des boules de Kibbé dans le panier de la friteuse. Plongez dans la friture chaude, laissez dorer en retournant les boules à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier absorbant, puis tenez-les au chaud. Faites cuire le reste des boules de la même façon. Rangez les boules de Kibbé sur un plat de service préchauffé. Servez-les chaudes avec de la salade ou du *yogourt*.

Kibbé au Chawarma | Kibbé au Tahina | Kibbé au Yogourt | Kibbé Savoureuse

Kibbé Au Chawarma

Akras Al Kibbé Bil Chawarma

أقراص الكبة بالشاورما

Kibbi Balls with Shawarma



1 kg de viande (maigre) bien pilée
1 kg de bourghol (blé concassé, qualité fine) lavé et drainé
1 verre d'eau froide
1 gros oignon, pelé
6 verres d'huile végétale pour friture
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de poivre noir en poudre

1 kg de viande (maigre), coupée en portions (7 cm long., 3 cm large)
200 g de graisse, hachée fin
2 gros oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
¼ verre d'huile d'olive
½ verre de vinaigre rouge
1 cuil. à soupe de sel
1 cuil. à soupe de 7 épices en poudre
1 cuil. à café de cosses de cardamome
1 cuil. à café de noix muscade moulue
1 pincée de mastic pilé

UN NOUVEAU PLAT LIBANAIS QUI COMBINE LA KIBBÉ AVEC LA CHAWARMA. CONVENABLE POUR ÊTRE SERVI AUX RÉCEPTIONS.

7

90

30

Kibbé Au Chawarma

- Préparez les boules de “Kibbé” mais en les agrandissant et en les laissant vides. Faites-les dorer dans la friture chaude. Retirez-les et laissez-les de côté.
- La farce: Préparez la Chawarma.

Découpez les boules de Kibbé en long. Bourrez-les par la Chawarma préparée.

Servez les boules de Kibbé au Chawarma chaudes avec de la salade.



Boulettes Au Mélasse De Grenade

- 1 kg de viande (maigre) pilée
- 1 ½ kg d'oignons, pelés et râpés
- 1 verre d'eau
- ¼ verre de samneh (beurre clarifié)
- 2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 cuil. à café de 4 épices en poudre
- 1 pincée de canelle

Dawoud Bacha

داوود باشا

Meat Balls with Onion



UN PLAT LIBANAIS D'ORIGINE TURQUE D'OÙ PROVIENT SON ÉTRANGE NOM ARABE. FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR LE DÉJEUNER OU LE DÎNER.

5

30

40

Boulettes Au Mélasse De Grenade

Mélangez viande, 1 oignon râpé, sel, canelle et 4 épices. Divisez le mélange obtenu en plusieurs boules en forme de petites noix (de diamètre 2.5 cm).

Faites chauffer la samneh dans une casserole. Faites-y blondir l'oignon râpé sur feu doux.

Ajoutez-y les boules de viande. Couvrez et laissez cuire 10 min environ à feu doux (jusqu'à ce que la viande change de couleur et devienne ferme).

Diluez la mélasse dans l'eau, puis ajoutez la solution aux boules. Couvrez et laissez cuire 30 min.

Disposez dans un plat, parsemez de persil ciselé et servez chaud avec du *riz*.



Agneau Grillé

1 petit agneau (15 kg), prêt à cuire (suspendu jusqu'à ce que son sang sèche)
2 kg de viande haché
12 verres de riz long lavé et égoutté
24 verres d'eau
1 ½ verres d'*amandes mondées*, coupées en deux et frites
½ verre de *graines de pin* frites
1 ½ verres de *pistaches* décortiquées et frites
1 verre d'un mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile
1 verre de samneh
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
1 cuil. à soupe de canelle en poudre
1 cuil. à soupe de 4 épices en poudre
1 cuil. à soupe de poivre noir en poudre
1 cuil. à soupe de cardamome pilée
2 cuil. à soupe de poivre blanc en poudre
1 cuil. à soupe de noix muscade moulue
Rondelles de citrons

Kharouf Mouhammar

أوزي (خروف محشي)

Roasted Lamb



UN PLAT ARABE TRADITIONNEL ET CÉRÉMONIAL, SERVI D'HABITUDE AUX GRANDES RÉUNIONS DE FÊTES OU DE NOCES.

20

90

300

Agneau Grillé

Faites chauffer la samneh dans une grande casserole à fond épais. Ajoutez-y la viande et les condiments, hormis le poivre blanc, salez et faites sauter jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur brune.

Ajoutez-y le riz. Remuez bien, puis ajoutez l'eau. Couvrez et laissez cuire 30 min à feu doux.

Lavez l'agneau, séchez-le, puis assaisonnez-le de poivre blanc de l'intérieur et de l'extérieur. Emplissez-le avec la moitié du mélange de riz, puis bridez-le.
Chauffez le mélange de samneh et d'huile, puis faites-y dorer l'oignon de tous ses côtés.

Couvrez le plateau du four depapier cellophane, posez-y l'agneau et mouillez-le de 3 verres d'eau.

Attachez ses épaules à ses pattes avec une ficelle à cuisine (pour qu'il prenne moin de place).



Enveloppez l'agneau de papier cellophane. Faites-le cuire au four pendant 5 h à une température chaude (220°C).

Retirez l'agneau du four. Enlevez le papier cellophane, puis retirez-en l'agneau en prenant garde de ne pas faire couler le liquide qui l'entoure. Mettez-le sur un grand plat de service. Entourez-le avec le mélange de riz et de viande, puis garnissez d'amandes, de graines de pin et de pistaches.

Servez l'agneau chaud avec du *yogourt* et de la salade.

Cou D’agneau Farci

- 1 cou d’agneau de 2 kg, sans os et prêt à cuire
- 300 g de viande hachée
- 2 moyens oignons, pelés
- 2 verres de riz long lavé et égoutté
- ½ verre de samneh (beurre clarifié)
- ½ verre de *graines de pin* frites
- ½ verre d’*amandes* mondées et frites
- ¼ verre de *pistaches* décortiquées et frites
- 4 verres d’eau
- 3 feuilles de laurier
- 2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de 4 épices en poudre
- 1 cuil. à café de canelle en poudre
- 1 noix muscade
- 2 clous de girofle
- 1 bâton de canelle

Rakaba Mahchouwa

رقبة محشوة بالأرز واللحم

Stuffed Lamb Neck



UN PLAT EXOTIQUE, PAS FACILE À PRÉPARER, MAIS TRÈS SPÉCIAL.

5

75

135

Cou D'agneau Farci

Faites chauffer la moitié de la samneh dans une cocotte. Faites-y sauter la viande 10 min sur feu doux. Ajoutez l'eau et la moitié de sel, de canelle et d'épices. Laissez cuire 15 min à feu doux. Retirez la moitié du mélange de riz et laissez de côté. Continuez la cuisson du reste pour 15 min.

Emplissez le cou avec le mélange de riz mi-cuit, puis bridez-le. Posez-le dans une cocotte; ajoutez feuilles de laurier, clous de girofle, bâton de canelle, noix muscade et de l'eau pour recouvrir. Couvrez et faites cuire 90 min.

Retirez le cou de la cocotte. Badigeonnez-le de samneh, puis posez-le sur un plat allant au four. Ajoutez-y l'oignon et le reste de condiments.

Faites cuire au four à une température très chaude



(250°C) pendant 45 min. Disposez le cou sur un grand plat de service préchauffé.

Entourez-le avec le mélange de riz cuit et décorez avec les amandes, les pistaches et les graines de pin.

Chawarma

Shawarma

شاورما



UN PLAT LIBANAIS CÉLÈBRE ET POPULAIRE, CONNU PRESQUE DANS LA PLUPART DU MONDE; TRÈS DÉLICIEUX SI PRÉPARÉ EN SANDWICHE.

5

30

60

- 1 kg de côtelettes, coupées en tranches (7 cm de long. 3 cm de larg.)
- 200 g de graisse hachée fin
- 2 gros oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
- ¼ verre d'huile d'olive
- ½ verre de vinaigre rouge
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à soupe de 7 épices en poudre
- 1 cuil. à café de noix muscade moulue
- 1 cuil. à café de cosses de cardamome
- 1 pincée de mastic pilé

Chawarma

La veille, mettez la viande dans une terrine avec le sel, les cosses de cardamome, le vinaigre, les 7 épices, le mastic, la noix muscade et l'huile d'olive. Laissez mariner au réfrigérateur pour 1 nuit.

Faites fondre la graisse dans une sauteuse sur feu modéré. Égouttez la viande et ajoutez-la à la graisse. Faites sauter la viande jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur brune. Ajoutez l'oignon. Couvrez et laissez cuire pendant 40 min sur feu modéré.

Servez la chawarma chaude avec de la menthe fraîche, des tomates grillées et du "*Taratour*".

Kibbé au Chawarma



Sandwich de chawarma

4 cuil. à soupe de Chawarma
2 cuil. à soupe de persil haché fin
2 cuil. à soupe de "*Taratour*"
1 cuil. à soupe de cornichons hachés fin
1 cuil. à café d'oignon haché fin
1 petite tomate, hachée fin
6 feuilles lavées de menthe fraîche
1 petite miche de pain libanais

Rangez chawarma et légumes en un ligne au centre de la miche. Arrosez le tout de "Taratour".

Enroulez le sandwich et servez-le chaud.



Brochettes D'agneau Au Barbecue

Lahmé Michwiyé

شيش كباب مشوي

Shish Kabab



- 2 kg d'agneau (dans l'épaule ou le gigot)
- 500 g de graisse coupée en cubes
- 6 petites tomates, lavées et coupées en quatre morceaux
- 10 oignons grelots, pelés et coupés en deux
- 2 moyens poivrons verts
- ½ verre de persil haché fin
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 cuil. à café de 4 épices en poudre
- 1 cuil. à café de poivre noir en poudre
- 1 cuil. à café de canelle en poudre

UNE COMBINAISON SUCCULENTE DE VIANDE MARINÉE ET DE LÉGUMES, EMBROCHÉS PUIS GRILLÉS SUR DU CHARBON DE BOIS. C'EST UN PLAT VIGOUREUX, PAUVRE EN CALORIES ET RICHE EN PROTÉINES ET EN VITAMINES.



Brochettes D'agneau Au Barbecue

Dégraissez la viande et coupez-la en cubes de 2.5 cm de côté. Mettez ceux-ci dans une jatte.

Mélangez bien l'oignon, les condiments, le sel, la graisse, le persil et l'huile dans une terrine. Versez cette préparation sur les cubes de viande. Mélangez bien et laissez mariner pendant 4 h au réfrigérateur en remuant de temps en temps.

Entre-temps, préparez le charbon du bois et les brochettes (métaliques ou de bambou).

Pendant ce temps, lavez les poivrons, ouvrez-les en deux, ôtez-en la pédoncule, les graines et les filaments blancs. Découpez chaque demi-poivron en 3 bandes longitudinales et recoupez chaque bande en deux: vous devez avoir 24 carrés de pulpe de poivrons.



Égouttez soigneusement les cubes de viande et de graisse. Enfilez-les avec les légumes sur les brochettes en les alternant. Faites griller sur le charbon de bois préparé. Retournez à mi-cuisson.

Disposez les brochettes de viande sur un plat de service. Servez aussitôt avec de la salades et plusieurs plats.

Couvrez la viande avec une miche de pain libanais pour garder sa chaleur.

Agneau Aux Prunes

Lahem Bil Barkouk

لحم بالبرقوق

Plum Stew



- 1 kg d'épaule d'agneau dégraissée et coupée en moyens cubes
- 2 gros oignons, pelés et hachés fin
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- 1 kg de prunes sèches, macérées 2 h dans l'eau
- 1 cuil. à soupe de beurre
- ¼ verre de concentré de tomate
- ½ verre de miel
- ¼ verre de sésame frit
- ½ verre d'*amandes* pelées et frites
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de gingembre en poudre
- ½ cuil. à café de safran en poudre
- 1 cuil. à café de canelle en poudre

UN PLAT MAROCAIN EXOTIQUE POUR CEUX QUI AIMENT LES PLATS COMBINANT LA VIANDE AVEC LES FRUITS. DANS CETTE RECETTE, NOUS AVONS CHOISI LES PRUNES.

5

30

140

Agneau Aux Prunes

Dans une cocotte, faites fondre le beurre. Faites-y blondir l'oignon sur feu modéré. Ajoutez-y en remuant, l'ail, la viande, le concentré de tomate, l'huile, le gingembre et le safran. Salez. Versez-y un litre d'eau. Couvrez la cocotte, laissez cuire 2 h sur feu modéré.

Ajoutez les prunes égouttées et laissez cuire 20 min. Ajoutez le miel et la canelle. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Retirez les prunes et laissez-les de côté. Versez le mélange dans un plat creux de service. Entourez-le avec les prunes. Garnissez d'amandes et de sésame. Servez immédiatement.



Gigot Grillé Aux Légumes

Fakhda Mouhammara Maa Al Khoudar

فخذة الضأن المحمرة مع الخضار

Golden Lamb Leg with Vegetables



1 gigot de 3 kg
1 kg de petites pommes de terre cuites
1 kg de carottes, pelées, coupées en allumettes (selon votre goût), puis cuites
1 kg d'haricots verts, équeutés, effilés et cuits
7 gousses d'ail, pelées et coupées en lamelles
3 branches de céleri (ou persil), hachés
1 gros oignon, pelé
½ verre d'1 mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile végétale
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à soupe de poivre noir en poudre
½ cuil. à soupe de poivre blanc en poudre
½ cuil. à soupe de 4 épices en poudre
2 feuilles de laurier
1 bâton de canelle

UN PARFAIT PLAT DE GIGOT POUR LES CÉLÉBRATIONS ET LES ANNIVERSAIRES.

5

30

270

Gigot Grillé Aux Légumes

La veille, ôtez la peau du gigot, puis poudrez celui-ci de sel et d'épices. Mettez-le au frigidaire pour une nuit.

Faites chauffer le mélange de samneh et d'huile dans une grande casserole à fond épais. Faites-y dorer le gigot avec l'oignon, l'ail, le céleri, un peu de carottes, le poivre noir et le poivre blanc.

Faites chauffez le four à 250ºC. Mettez le gigot et le mélange dans un plat allant au four avec les feuilles de laurier et le bâton de canelle. Mouillez le gigot d'1 verre d'eau, puis couvrez-le de papier cellophane.

Réduisez la température du four à 200ºC. Glissez le plat à rôtir dans le four et laissez cuire le gigot pendant 4 h environ (selon que vous aimez la viande légèrement rose ou bien cuite).

Retirez-le du four. Enlevez le papier cellophane, retirez le gigot du bouillon qui l'entoure et laissez-le refroidir de côté.





Coupez-le des côtés en tranches longitudinales. Retournez-le, dégraissez-le, puis coupez-le en large en tranches.

Filtrez le bouillon au-dessus d'une cocotte. Ajoutez-y 1 cuil. à soupe de farine de maïs. Faites bouillir jusqu'à ce que le bouillon se réduit et devienne plus épais.

Rangez les tranches du gigot sur un plat de service chaud. Nappez-les du bouillon et entourez-les avec les légumes cuits. Servez aussitôt.

Gigot D'agneau Aux Truffes

1 gigot de 3 kg
1 kg de truffes surgelées
2 moyens oignons, pelés
1 moyen oignon, pelé et haché fin
3 branches de céleri (ou persil), hachées
½ verre d'un mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile végétale
2 litres d'eau
3 feuilles de laurier
1 cuil. à soupe de farine de maïs diluée dans ¼ verre d'eau
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à soupe de poivre blanc en poudre
½ cuil. à soupe de poivre noir en poudre
1 pincée de paprika
1 pincée de canelle

Fakhda Maa Al Kamaa

فخذة مع الكمأة

Lamb Leg with Truffles



UN PLAT TRADITIONNEL ET SAVOUREUX, PRÉPARÉ DANS LA PLUPART DES PAYS ET SURTOUT AUX GRANDES RÉUNIONS.

5

30

210

Gigot D'agneau Aux Truffes

La veille, ôtez la peau du gigot, puis poudrez celui-ci de sel et de paprika. Réfrigérez-le une nuit.

Le lendemain, Faites chauffer le mélange d'huile et de samneh dans une grande cocotte. Faites-y dorer le gigot avec les 2 oignons, la canelle, le poivre blanc et le poivre noir.

Ajoutez-y céleri, laurier et de l'eau pour recouvrir. Couvrez et laissez cuire pendant 3 h sur feu modéré.

Plongez les truffes pour quelques min dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les de la casserole puis macérer-les 15 min dans de l'eau froide. Pelez-les, puis faites-les bouillir 5 min dans de l'eau salée. Retirez-les et coupez-les en tranches.

Faites blondir l'oignon haché dans un peu de samneh dans une poêle. Ajoutez-y les truffes et faites revenir le mélange 7 min.



Retirez la moitié du bouillon du gigot, filtrez-le, puis versez-le dans une autre cocotte. Ajoutez-y la farine diluée, faites bouillir jusqu'à ce que le bouillon commence à devenir plus épais. Ajoutez-y le mélange de truffes et faites bouillir 10 min.

Servez le gigot chaud accompagné de la sauce aux truffes et du *riz brun cuit*.

Kibbé Au Tahina

1 kg de boules de Kibbé , cuites au four
3 verres de tahina (pâte de sésame)
½ verre d'huile végétale
1 kg d'oignons, pelés et hachés grossièrement
1 kg d'oranges, pressées
1 kg d'oranges Sevilles, pressées
500 g de citrons, pressées
500 g de mandarines, pressés
1 litre d'eau (4 verres)
1 cuil. à café de mélasse de grenade
1 cuil. à soupe de vinaigre rouge
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de sel

Kibbé Arnabiyé

كبة أرنبية

Kibbi Balls with Sesame Paste



UN PLAT LIBANAIS TRÈS CONNU, D'UN GOÛT SPECIAL PUISQU'IL CONSISTENT D'INGRÉDIENTS UNIQUES.

7

90

60

Kibbé Au Tahina

Faites blondir le hachis d'oignons sur feu doux dans l'huile chaude. Retirez-le et faites-le passer au moulin à légumes. Laissez-le de côté.

Filtrez les jus au-dessus d'un bol. Mettez la tahina dans une cocotte sur feu modéré. Incorporez-y en remuant, les jus, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez. Ajoutez la mélasse de grenade et remuez.

Ajoutez l'oignon moulu au mélange de tahina. Remuez 30 min sur feu modéré jusqu'à ce que l'huile de tahina apparaîsse sur la surface.

Ajoutez les boules de Kibbé une à une. Faites bouillir 5 min sur feu modéré.

Disposez la "Kibbé au Tahina" dans un plat creux de service. Servez chaud ou froid avec du *riz cuit*.



Kibbé Farcie

Kibbé Bil Sayniya

كبة بالصينية

Baked Kibbi



500 g de viande (maigre) bien pilée
500 g de bourghol (blé concassé, qualité fine), bien lavé et égoutté
1 gros oignon, pelé et haché fin
½ verre d'1 mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile végétale
¼ verre de samneh
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de 4 épices en poudre

10 oignons grelots, pelés et hachés fin
500 g de viande hachée fin
¾ verre de samneh (ou de beurre)
1 verre de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de 4 épices en poudre
1 pincée de poivre noir en poudre

LA KIBBÉ EST UN MÉLANGE DE VIANDE MOULUE, DE BOURGHOL, D'OIGNON ET D'ÉPICES. ELLE EST CRÉEE DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES ET CONSIDÉRÉE UN PLAT NATIONAL AU LEVANT.

10

120

30

Kibbé Farcie

Préparez la farce: Faites blondir le hachis d'oignons dans la samneh chaude. Ajoutez-y la viande. Salez, poivrez et épicez. Faites sauter le mélange jusqu'à cuisson. Retirez. Mélangez-le avec les graines de pin et laissez de côté.

Préparez la pâte de Kibbé : Mélangez bien l'oignon, la viande le bourghol, le sel, les épices et la canelle. Faites passer le mélange à la moulinette électrique (en fournée). Pétrissez le mélange de viande avec les mains en le mouillant d'eau froide de temps en temps jusqu'à obtenir une pâte ferme et lisse. Couvrez-la d'une étoffe et laissez-la de côté.

Engraissez le fond d'un plateau (40 à 50 cm de diamètre) de samneh. Divisez la pâte de Kibbé en deux parties. Divisez chaque partie en 4 boules.

Les mains mouillées, faites étaler une boule pour former un cercle plat. Mettez le cercle dans le plateau. Répétez le procédé avec les 3 boules restantes de la 1re partie. Mouillez les mains d'eau froide et étalez les cercles pour qu'ils se collent et forment une couche lisse (qui couvre le fond du plateau) ayant une épaisseur de 3 cm. Éparpillez la farce préparée sur cette couche formée. Recommencez de la même façon avec les 4 boules de la 2me partie pour couvrir la farce d'une couche ressemblante à la première. Mouillez les mains et lissez bien la surface.



Faites passer pronfondément le bout d'un couteau tout autour de la Kibbé (pour éloigner ses bords du plateau), puis découpez-la en morceaux ayant la forme de diamants. Faites chauffer le mélange de samneh et d'huile, puis reversez-le sur la Kibbé.

Enfournez 20 min à une température assez chaude (200°C).

Retirez la Kibbé du four et disposez-la dans un plat de service. Servez-la aussitôt avec la salade de concombres au yogourt.

Kibbé Au Yogourt

500 g de viande maigre, bien pilée
500 g de bourghol (blé concassé, qualité fine)
1 moyen oignon, pelé et émincé
1 verre d'eau froide
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de poivre noir en poudre
½ cuil. à café de 4 épices en poudre
½ cuil. à café de canelle en poudre

500 g de viande hachée fin
1 gros oignon, pelé et émincé
¼ verre de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de poivre noir en poudre

2 kg de *yogourt*
1 œuf, battu
1 verre d'eau
2 cuil. à soupe de farine de maïs dissoute dans 1 verre d'eau
¼ verre de riz rond lavé et épongé
3 gousses d'ail, pelées et pilées
1 bouquet de coriandre, haché fin
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel

Kibbé Bil Laban Al Zabadi

كبة اللبن الزبادي

Kibbi Balls in Yoghurt



LE YOGOURT EST LE GENRE DE NOURRITURE LE PLUS ANCIEN AU MONDE. DANS CE PLAT, LE YOGOURT EST ASSOCIÉ À LA KIBBÉ.

10

90

60

Kibbé Au Yogourt

- **Préparez les boules de Kibbé.**

Préparez le yogourt cuit.

Dans une cocotte, faites bouillir le riz dans 1 verre d'eau pendant 25 min sur feu modéré. Ajoutez le riz au yogourt cuit.

Ajoutez-y les boules de Kibbé une à une. Laissez cuire 10 min sur feu modéré, réduisez le feu et continuez la cuisson sur feu doux.

Salez et faites sauter l'ail dans la samneh sur feu doux. Ajoutez la coriandre, faites retourner le mélange, puis ajoutez-le au yogourt et au Kibbé.

Faites bouillir 3 min. Disposez dans un plat creux de service. Servez chaud ou froid.



Kafta Aux Légumes

- 1 kg de viande maigre (agneau ou veau), bien pilée
- 1 moyen oignon, pelé et haché fin
- 1 bouquet de persil, haché fin
- 1 kg de pommes de terre, pelées et coupées en rondelles
- 1 kg de *tomates, pelées* et coupées en rondelles
- 2 moyens oignons, pelés et coupés en rondelles
- Rondelles d'aubergines, frites (selon votre goût)
- 1 verre d'huile végétale
- ½ verre de samneh (beurre clarifié)
- 1 verre d'eau
- 2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- ½ cuil. à café de sel
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre

Kafta Bil Sayniya

كفتة بالصينية

Baked Kafta



LA KAFTA EST UN GENRE DE KABAB, PRÉPARÉE DE VIANDE MOULUE MÉLANGÉE AVEC DES HERBES ET DES CONDIMENTS. ELLE EST TRANSFORMÉE EN BOULES OU EN DOIGTS QUI SONT ENFOURNÉS AVEC DES LÉGUMES, FRITS OU GRILLÉS SUR DU CHARBON DE BOIS. EN ORIENT, SON NOM VARIE ENTRE "KAFTA" ET "KOFTA".

5

30

20

Kafta Aux Légumes

Préparez la viande moulue: Faites passer l'oignon haché et la viande à la moulinette électrique. Retirez le mélange et mélangez-le bien avec le persil, le sel et les condiments. Pétrissez bien le mélange puis faites-le passer de nouveau à la moulinette.

Divisez la Kafta en plusieurs petites boules en forme de noix. Mettez chaque boule entre les mains et pressez-la pour qu'elle devienne aplatie en forme d'un cercle. Continuez de la même façon avec le reste des boules.

Chauffez la samneh dans une casserole, puis faites-y dorer les boules de kafta en les retournant à mi-cuisson. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et rangez-les dans un plateau (30 cm de diamètre) graissé de samneh (ou de beurre).

Faites dorer les rondelles de pommes de terre dans la friture chaude. Retirez-les et rangez-les



au-dessus des cercles de Kafta dans le plateau, puis rangez dessus respectivement les rondelles d'oignon, d'aubergines et enfin de tomates.

Versez-y l'eau, puis salez. Faites cuire au four pendant 20 min environ à une température modérée.

Servez la "Kafta aux Légumes" chaudes avec de la salade ou du *yogourt*.

Kibbé Savoureuse

250 g de viande (maigre) bien pilée
250 g de bourghol (blé concassé, qualité fine), bien lavé et égoutté
1 moyen oignon, pelé et haché fin
½ cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de canelle en poudre
¼ cuil. à café de 4 épices en poudre
Huile végétale pour friture

5 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre de mélasse de grenade
3 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

200 g de viande hachée fin
1 gros oignon, pelé et émincé
2 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 pincée de sel
1 pincée de canelle

Kibbé Hamiss

كبة حميص

Savoury Kibbi Balls



DES SAVOUREUSES BOULES DE KIBBÉ, SERVIES COMME UN REPAS LÉGER OU COMME UN HORS D'ŒUVRE AUX FÊTES OU AUX RÉCEPTIONS.

5

30

30

Kibbé Savoureuse

La farce: Faites chauffer la samneh dans une sauteuse. Faites-y blondir l'oignon. Ajoutez-y la viande et les condiments. Faites cuire le mélange sur feu doux. Retirez le mélange du feu et mélangez-le avec les graines de pin. Laissez-le de côté.

Préparez des petites boules de Kibbé, puis emplissez-les par la farce préparée.

Faites chauffer le bain de friture, l'huile ne doit pas fumer. Mettez les boules à frire par 2 ou 3. Retournez-les, laissez-les bien dorer, puis sortez-les à l'aide d'une écumoire. Égouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud pendant que vous poursuiviez la cuisson.

Mélangez bien l'ail avec l'eau, l'huile et la mélasse de



grenade.

Disposez les boules de Kibbé dans un plat creux de service. Nappez-les du mélange précédant. Servez-les chaudes ou froides.

Agneau Au Yogourt

Mourabba Al Laban

مربى اللبن (لبن أمه)

Yoghurt with Meat



- 1 kg d'épaule d'agneau dégraissée et coupée en cubes
- 1 kg d'oignons grelots, pelés
- 3 kg de *yogourt cuit*
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 1 cuil. à soupe de sel
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UN PLAT SYRIEN TRÈS CÉLÈBRE, COMBINANT LA VIANDE AVEC LE YOGOURT CUIT. RAFRAÎCHISSANT POUR LES JOURS CHAUDS DE L'ÉTÉ.

5

45

150

Agneau Au Yogourt

Mettez la viande dans une marmite. Ajoutez de l'eau pour la recouvrir. Salez et épicez. Portez à ébullition (en écumant au fur et à mesure), puis laissez cuire pendant 90 min sur feu modéré.

Ajoutez-y l'oignon et faites cuire 30 min. Retirez les cubes de viande et gardez-les au chaud de côté.

Préparez le yogourt cuit. Retirez les oignons de la marmite. Faites-les passer au moulin à légumes, puis ajoutez-les au yogourt cuit. Portez à ébullition en remuant sur feu modéré.

Versez le mélange dans des plats creux de service. Ajoutez-y les cubes de viande. Décorez avec les graines de pin. Servez chaud ou froid avec du *riz.*

